

دستورالعمل مقابله با بیماری کووید-۱۹ (کرونا ویروس)

مرکز ملی علوم و فنون لیزر ایران

فهرست

دامنه کاربرد

مقدمه

اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

بهداشت فردی

نحوه شستشوی دست ها

بهداشت مواد غذایی

بهداشت ابزار و تجهیزات

بهداشت ساختمان

نکات مهم

غریبالگری روزانه در حین ورود

مشاهده فرد با علائم مشکوک به کووید-۱۹ در محل کار

تمهیدات برگزاری جلسات

تجهیزات حفاظت فردی

گندزداهای سطوح

احتیاط های لازم برای استفاده از سفیدکننده

پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی

نکات مهم برای پیشگیری از کرونا ویروس

دامنه کاربرد

بخش های مختلف مرکز ملی علوم و فنون لیزر ایران

مقدمه

شناسایی راه های انتقال عامل ایجادکننده بیماری نقش مهمی در کنترل آن دارد. راه های انتقال این ویروس هنوز بطور دقیق مشخص نشده است ولی به عنوان یک اصل کلی ویروس های تنفسی به طور عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده منتقل میگردند. بر اساس دانسته های کنونی این بیماری از یک طیف ملایم تا شدید با علایمی همچون تب، سرفه، تنگی نفس میتواند بروز نماید و در موارد شدیدتر ممکن است منجر به ذات الریه، نارسایی کلیه و مرگ گردد. درصد مرگ ناشی از این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نشده است.

با عنایت به آخرین اطلاعات، انتقال ویروس کرونا از انسان به انسان از طریق سرفه، عطسه، تخلیه ترشحات بینی و دهان می باشد. این ویروس میتواند در فاصله ۱ تا ۲ متری از طریق سرفه یا عطسه منتقل شود. راه دیگر انتقال، تماس دستها با محیط و سطوح آلوده به ویروس مانند تجهیزات، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پله ها، پریز و کلیدهای برق و کلیه وسایلی که بهطور عمومی و مشترک استفاده میشود (اسکناس، اسناد و مدارک دسته دست شده و نظایر آن) بنابراین حائز اهمیت است پس از تماس با هر فرد یا اشیاء مشکوک دست و صورت خود را با آب و صابون شستشو دهید. به نظر می رسد افراد بالای ۴۰ سال، افراد دیابتی، مبتلایان به بیماری های تنفسی، افراد دارای سیستم ایمنی ضعیف و مبتلایان به بیماری های حاد و پیشرونده بیشتر آسیب پذیر هستند.

۱. اقدامات کنترلی بهداشت محیطی

هدف: کاهش غلظت عامل عفونت در هوا، سطوح و اشیاء

راهکارها: تهویه مناسب و مطلوب، جداسازی فضا یا رعایت فاصله حداقل دو متر از افراد بیمار یا مشکوک، گندزدایی سطوح و اشیاء

راه های انتقال و انتشار

استنشاق هوای آلوده، تماس با فرد آلوده، دست زدن به سطوح آلوده و تماس با مخاط بینی، چشم، گوش و دهان

۲. بهداشت فردی

- از دست دادن و روبوسی کردن با یکدیگر پرهیز کنید؛
- شستن مرتب دستها با آب و صابون (طبق دستورالعمل) و یا استفاده از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل؛
- فعالیتهای خارج از منزل را تا حد امکان محدود نموده و از حضور در مکانهای عمومی و شلوغ پرهیز کنید؛
- کارکنانی که علائم و نشانه های تب (دمای بیش از ۳۷.۵ درجه سانتیگراد)، خستگی، سرفه خشک، تنگی نفس، آبریزش بینی دارند با هماهنگی مدیریت HSE به مرخصی رفته و در منزل قرنطینه شوند و در صورت تشدید علائم به مراکز درمانی مراجعه نمایند.
- همچنین برای کارکنانی که طی ۱۴ روز گذشته سابقه تماس نزدیک با فرد مبتلا به کووید-۱۹ را داشته اند یا در مناطق با شیوع بالا حضور داشته اند، بهتر است از اصل خود قرنطینگی استفاده کنند.
- هدف از خود قرنطینگی جلوگیری از تماس فرد بیمار یا مشکوک با سایرین می باشد.
- از خوردن غذا در محیطهای عمومی و همچنین خوردن غذاهای آماده تا حد امکان اجتناب کرده و از مواد غذایی به صورت کاملاً پخته استفاده کنید؛
- در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی استراحت کرده و از ماسک با نحوه صحیح استفاده کنید و در صورت تشدید شدن علائم به مراکز درمانی مراجعه انجام کنید؛
- برای تماس با تجهیزات عمومی از قبیل دستگیره، یخچال، میکروفر و دکمههای آسانسور، از دستمال کاغذی استفاده نمایید؛
- استفاده از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن (در صورتیکه دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج موقع سرفه و عطسه استفاده کنید)؛
- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن میز و صندلی و سایر وسایل (ترجیحاً هر یک از کارکنان از دستمال نظافت شخصی استفاده نمایند و یا استفاده از دستمال نظافت یکبار مصرف)؛
- عدم تماس دست ها با چشم، بینی و دهان؛
- در نمازخانه ها استفاده از مهر و سجاده شخصی ضرورت کامل دارد؛
- عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس؛
- حفظ فاصله حداقل ۱ متر از سایرین



- تلفن همراه یکی از آلوده ترین منابع انتقال ویروس است، پس لازم است پیوسته آن را گندزدایی نمایید.
- در محیط کار از لمس بی مورد تجهیزات عمومی بشدت خودداری کنید.
- از مسافرت و پذیرش میهمان تا حد امکان بپرهیزید.

نحوه شستشوی دست ها

دستها باید با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه به طریقه زیر شسته شوند:

- ۱-دستها را مرطوب کنید،
- ۲- از صابون مایع استفاده کنید،
- ۳- کف دستها را خوب به هم بمالید،
- ۴- انگشتان را بشوئید،
- ۵- مچها را بشوئید،
- ۶- بین انگشتان را بشوئید،
- ۷- دستها آبکشی کنید،
- ۸- با دستمال کاغذی خشک کنید (استفاده از حوله یک بار مصرف نیز مورد تایید است)،
- ۹- شیر آب را با همان دستمال ببندید،
- ۱۰- دستمال را در سطل زباله درب دار بیندازید،



۳. بهداشت مواد غذایی

- سرو نمک، فلفل، سماق، قند، شکر و آب آشامیدنی ترجیحا در بسته بندی های یکبار مصرف انجام گیرد.
- مواد غذایی سلف سرویس از قبیل قند قبل از سرو باید دارای پوشش بهداشتی باشند.
- عرضه مواد غذایی روباز در تمامی مراکز فعال ممنوع میباشد.
- سرو چای در مکان مشخص توسط همکاران خدمات در لیوان مختص هر فرد انجام خواهد شد.
- همراه داشتن لیوان، قاشق و چنگال شخصی الزامی است.

- استفاده از ماسک و دستکش برای تهیه جای الزامی است.

۴. بهداشت ابزار و تجهیزات

- ترجیحا استفاده از ظروف یک بار مصرف برای سرو غذا
- آشپزخانه ها و محلهای سرو غذا موظفند پس از سرویسمدهی کلیه ظروف طبخ و آمادهسازی موادغذایی، ظروف پذیرایی، لیوان، چنگال، کارد، بشقاب و پارچ آب و نظایر آن را با آب بالای ۷۵ درجه سانتیگراد بشویند، سپس گندزدایی و آبکشی نمایند و برای سرویسمدهی به افراد جدید از سرویسمهای جایگزین استفاده کنند.
- چنانچه از پوشش یکبار مصرف برای میز غذاخوری استفاده میشود باید پس از هر بار استفاده تعویض گردد.
- ضرورت شستشو و گندزدایی ملحفه، پتو، و نظایر آن بعد از هر بار استفاده
- وسایل نظافت پس از هر بار استفاده گندزدایی شود.
- در صورت وجود رختکن و حمام، استفاده از وسایل بهداشتی شخصی ضروری است.
- کلیه مهرها، کتب ادعیه و وسایل مشترک از جمله چادر، سجاده و نظایر آن از نمازخانهها بهصورت موقت جمعآوری گردد.
- تعبیه ظروف حاوی مواد ضدعفونیکننده دستها با پایه نگهدارنده به تعداد مناسب در هر طبقه، راهروها، آسانسورها، سرویس های بهداشتی و مواردی نظیر آن.

۵. بهداشت ساختمان

- استفاده از هواکش و باز گذاشتن درها و پنجرههای سالنها.
- نصب تابلوهای آموزشی نحوه پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی به تعداد کافی در محل.
- نصب راهنمای شستشوی دستها به تعداد کافی در محل سرو مواد غذایی و سرویس های بهداشتی.
- تهیه مناسب محلهای اقامت و سرویسمهای بهداشتی.
- سرویسمهای بهداشتی (حمام و توالت) را به صورت مجزا گندزدایی کنید.
- قبل از کشیدن سیفون توالت فرنگی، درب آن را بگذارید تا میکروبها در هوا پخش نشوند.

- سطوح دارای تماس مشترک شامل: دیوار و کف، دربها، دستگیره درها، میز و صندلی، شیرآلات، نرده پلهها، تخت، کمد، کابینت، گوشی تلفن، دستگاههای کارتخوان و خودپردازها، کف پوشها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آن با دستمال تمیز و خشک شده و سپس گندزدایی گردد.
- سیستم لولهکشی صابون مایع و دستمال کاغذی در توالتها و سرویسهای بهداشتی تعبیه گردد.
- دفع پسماندها باید به شیوه بهداشتی در سطلهای دردار پدالی صورت پذیرد و کلیه نیروهای خدماتی درخصوص جمعآوری و دفع پسماند رعایت تمامی ملاحظات بهداشتی (جمعآوری پسماند در کیسههای پلاستیکی محکم بدون درز و نشت) در آخر هر شیفت در دستور کار قرار دهند.
- هوای آسانسور باید تهویه مناسب داشته باشد و مرتباً گندزدایی شود.
- حذف آبخوریها و آب سردکنها به صورت موقت.

نکات مهم

- هنگام گندزدایی و نظافت، سالنها باید خالی از افراد بوده و درها و پنجرهها باز گذاشته شوند و جهت تهویه بهتر هواکش نیز روشن باشد.
- در هنگام گندزدایی ملاحظات لازم بهممنظور جلوگیری از خطر برقگرفتگی در نظر گرفته شود.
- گندزداها باید با آب سرد یا معمولی تهیه گردد.
- محلولهای گندزدا باید روزانه تهیه و استفاده شود (کارایی محلول پس از گذشت ۲۴ ساعت کاهش می یابد).
- امکانات لازم برای شستشوی مرتب دستها و استفاده از ماسک یکبار مصرف در طول شیفت (به ازاء هر شیفت حداقل ۲ ماسک) و شستشو و گندزدایی روزانه لباس کار برای نیروهای خدماتی باید فراهم شود.
- از تی مخصوص فقط برای گندزدایی مکانهایی که امکان آلودگی وجود دارد استفاده نمایید.
- سطل زباله، دستمالها، وسائل نظافت و گندزدایی سرویسهای بهداشتی باید از وسایلی که برای مکانهای دیگر استفاده میشود، مجزا باشد.
- در طول مدت نظافت مراقب باشید لباس، دستکش و ماسک مخصوصتان پاره نشود و آسیب نبیند و در صورت صدمه آنرا تعویض نمایید.
- لازم است سطوح گندزدایی شده به مدت ۱۰ دقیقه خیس بماند.

- اقلام غذایی بسته بندی شده به انبار آشپزخانه در بدو ورود با محلول ۵ درصد (۰/۰۵٪) کلر گندزدایی شود یا زمان ۷ روزه برای آن اجناس به دور از تماس با سایر اقلام در نظر گرفته شود.
- نظافت را از یک نقطه آغاز و در طرف یا نقطه مقابل به پایان برسانید (تی را به صورت مارپیچ حرکت دهید)
- "تَپِهای" که برای نظافت کف اتاق ها و سالنها و غیره استفاده میشود باید دارای چند "سَر" اضافی باشند.
- پس از استفاده از پارچهها، دستمال نظافت و تی، میبایست در آب داغ شسته و سپس در محلول آب ژاول به مدت ۳۰ دقیقه غوطه‌ور بماند. بعد از آن در دمای اتاق خشک شده و برای استفاده آماده باشد.

۶- غربالگری روزانه در حین ورود

پس از پاسخ دهی به ۴ سوال پیامکی مرتبط با احتمال ابتلا به کووید-۱۹، در درب ۲ تب سنجی انجام خواهد شد. از ورود پرسنل، دارای علائم مشابه به کووید-۱۹ (شبیه سرماخوردگی فصلی، سرفه و گلودرد، نارسایی تنفسی و تنگی نفس، علائم گوارشی از قبیل اسهال، نارسایی اعضای بدن بهخصوص کلیه ها و شوک عفونی) و دمای بدن بالاتر از ۳۷.۵ درجه سانتیگراد به مرکز ملی علوم و فنون لیزر ایران ممانعت خواهد شد.

این افراد بلافاصله از ادامه کار منع و به مراکز درمانی/ خدمات جامع سلامت ارجاع داده می شوند و فقط با تاییدیه رسمی این مراکز و نتیجه آزمایش خون، به محل کار خود بازگردند.

۷. مشاهده فرد با علائم مشکوک به کووید-۱۹ در محل کار

فرد به فضای اختصاصی از پیش تعیین شده جهت استقرار افراد بد حال انتقال می یابد. طی تماس با ۴۰۳۰ و اعلام شرح وضعیت، توسط خودرویی از پیش تعیین شده به مراکز درمانی یا منزل انتقال می یابد.

افراد مبتلا تنها پس از بهبودی کامل و سپری شدن ۴ هفته از زمان خروج از محل کار پس از انجام آزمایش خون و دریافت گواهی سلامت از مراجع بهداشتی امکان بازگشت به محیط کار رادارند.

۸. تمهیدات برگزاری جلسات

تا حد امکان جلسات را محدود نمایید. اگر ناگزیر به برگزاری جلسه هستید، بایستی حدود ۲۴ ساعت قبل از برگزاری، لیست نفرات را به مدیریت HSE ابلاغ نمایید تا شرح حال گیری، تب سنجی و پیگیری های آتی برنامه ریزی گردد.

نگهداری اسامی حاضر در هر جلسه به مدت ۱ ماه الزامی است.

اگر هر یک از افراد حاضر در جلسه به کووید-۱۹ مبتلا گردید، توصیه می گردد سایر شرکت کنندگان در جلسه، به مدت ۱۴ روز دمای بدن خود را روزانه، ۲ مرتبه پایش نمایند. در صورت بروز علائم مشکوک و دمای بالاتر از ۳۷.۳ درجه سانتیگراد به دور از سایر اعضای خانواده در منزل خود را قرنطینه نمایند و طی تماس با ۴۰۳۰ وضعیت خود را به مراکز جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی منطقه محل سکونت اعلام نمایند.

۹. تجهیزات حفاظت فردی

- در حال حاضر حداقل ماسک توصیه شده در مقابل ویروس در استاندارد آمریکایی، ماسک N۹۵ یا FFP۲ است.
- استفاده از ماسک سوپاپ دار برای مبتلایان به کووید-۱۹ ممنوع است.
- فرد مبتلا باید از ماسک جراحی یکبار مصرف استفاده کند.
- پس از استفاده ماسک، حتما آن را در کیسه پلاستیکی گذاشته و گره بزنید و سپس در سطل زباله بیندازید.

۱۰. گندزداهای سطوح:

۱. مواد گندزدا و ضد عفونی بر پایه الکل دارای مجوز

الکل برای از بین بردن ویروسها موثر است. اتیل الکل (اتانول) ۷۰ درصد یک میکروبکش با طیف گسترده است و به طور کلی از الکل ایزوپروپیل بهتر است. الکل اغلب برای گندزدایی سطوح کوچک (به عنوان مثال درپوش لاستیکی و بالهای دارویی مولتیپل دوز، ترمومترها) و گاهی سطوح خارجی تجهیزات (مثل استتوسکوپ و ونتیلاتورها) استفاده میشود.

به دلیل قابلیت اشتعال الکل استفاده از آن برای گندزدایی سطوح کوچک محدود شده و در فضاهایی با تهویه مطلوب استفاده میگردد. استفاده مکرر و طولانی از الکل به عنوان گندزدا میتواند باعث تغییر رنگ، تورم، سخت شدن و ترک خوردگی لاستیک و پلاستیکهای خاص شود.



۲. مواد گندزدا و ضدعفونی کننده بر پایه الکل دارای مواد کواترنر آمونیوم

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۳. مواد گندزدای اکسیدان نظیر پراکسید هیدروژن

مطابق دستورالعمل و راهنمای شرکت تولید کننده

۴. سفیدکننده

گندزدایی قوی و موثر است که ماده فعال آن هیپوکلریت سدیم در از بین بردن باکتری، قارچ و ویروس از جمله ویروس آنفلانزا موثر است اما به راحتی توسط مواد آلی، غیرفعال میشود.

گندزداها و سفیدکنندههای خانگی (با ۱۰ تا ۶۰ دقیقه زمان تماس)، با هزینه کم و بهطور گسترده در دسترس است و برای گندزدایی سطوح در مراکز درمانی توصیه میشود.

با این حال سفیدکنندهها غشاهای مخاطی، پوست و مجاری تنفسی را تحریک میکند و تحت تاثیر گرما و نور تجزیه میشوند و بهراحتی با سایر مواد شیمیایی واکنش نشان میدهند. بنابر این سفیدکنندهها باید با احتیاط مصرف گردند.

استفاده نادرست از سفیدکننده از جمله عدم رعایت میزان رقیقسازی توصیهشده (قویتر و ضعیف تر) میتواند اثرات آن را برای گندزدا کاهش دهد و باعث آسیبیدگی کارکنان مراقب بهداشتی گردد.

برای تهیه و استفاده از سفیدکننده رقیق شده رعایت موارد زیر ضروری است:

- استفاده از ماسک، پیشبند ضد آب و دستکش و عینک برای محافظت از چشم در برابر پاشیدن توصیه میشود.
- محلولهای سفیدکننده در محلهای با تهویه مناسب مخلوط نموده و استفاده گردد.
- سفیدکننده با آب سرد مخلوط گردد (آب گرم باعث تجزیه هیپوکلریت سدیم میگردد و آن را ناکارآمد مینماید) در صورت استفاده از سفیدکننده حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ آن را تا ۰.۰۵٪ رقیق نمایید.



جدول ۱- راهنمای غلظت و مصرف هیپوکلریت سدیم

محلول اولیه: عمده محلول‌های سفیدکننده خانگی حاوی هیپوکلریت سدیم ۵٪ معادل (۵۰۰۰ PPM) کلر قابل دسترس
محلول توصیه شده: محلول ۱:۱۰۰ از هیپوکلریت سدیم ۵٪ توصیه می‌شود استفاده از ۱ قسمت سفیدکننده به ۹۹ قسمت آب سرد لوله کشی (محلول ۱:۱۰۰ برای گندزدایی سطوح)
برای دستیابی به غلظت مناسب هیپوکلریت سدیم، نسبت سفیدکننده به آب را تنظیم کنید. به عنوان مثال، برای آماده‌سازی سفیدکننده‌های حاوی ۲٫۵ درصد هیپوکلریت سدیم، از دو برابر بیشتر از سفیدکننده استفاده کنید (یعنی ۲ قسمت سفیدکننده به ۹۸ قسمت آب)
کلر قابل دسترس بعد از رقیق‌سازی: برای سفیدکننده حاوی ۵ درصد هیپوکلریت سدیم یک محلول ۱:۱۰۰، کلر قابل دسترس در حدود ۰٫۰۵ درصد یا ۵۰۰ پی پی ام خواهد بود
محلول‌های سفیدکننده شامل غلظت‌های دیگر از هیپوکلریت سدیم با مقادیر متفاوتی تهیه خواهند شد تا رقت مورد نظر حاصل گردد
زمان تماس برای کاربردهای متفاوت: • سطوح غیرمتخلخل: بیشتر یا مساوی ده دقیقه توصیه می‌گردد • گندزدایی از طریق غوطه‌ور کردن اقالام: زمان تماس ۳۰ دقیقه توصیه می‌شود (برای تی‌ها، دستمال، لباس، دستکش و نظایر آن) نکته: سطوح باید از مواد آلی تمیز گردد (مانند تمیز کردن مدفوع، استفراغ، ترشحات، خون یا دیگر مایعات بدن قبل از گندزدایی یا غوطه‌وری)

جدول ۲- راهنمای تهیه مواد گندزدا

ردیف	غلظت مورد نیاز	گندزدایی در دسترس	نسب گندزدا به آب سرد
۱	کلر قابل دسترسی ۵۰۰ پی پی ام یا ۰٫۰۵ درصد	آب ژاول ۵ درصد (۵۰۰۰ پی پی ام کلر قابل دسترس دارد)	۱ واحد گندزدا ۹۹ واحد آب سرد

احتیاط‌های لازم برای استفاده از سفیدکننده ها

- سفیدکننده ها موجب خوردگی در فلزات می‌گردند و به سطوح رنگ شده صدمه می‌زنند.
- از تماس با چشم باید خودداری گردد اگر سفیدکننده به چشم وارد گردد بلافاصله باید به مدت ۱۵ دقیقه با آب شسته شود و با یک پزشک مشورت گردد.
- از بهکار بردن سفیدکننده ها به همراه سایر مواد شوینده خانگی اجتناب گردد زیرا کارایی آن را کاهش داده و میتواند باعث واکنشهای شیمیایی خطرناک شود. به عنوان مثال گازهای سمی در هنگام مخلوط کردن سفیدکننده با مواد شوینده اسیدی مانند موادی که برای تمیزکردن توالت استفاده میشود، تولید می‌گردد و این گاز میتواند باعث مرگ یا جراحت گردد. در صورت لزوم ابتدا از مواد شوینده استفاده نمایید و قبل از استفاده از سفیدکننده برای گندزدایی، کاملاً با آب بشویید.



- سفیدکننده رقیق نشده وقتی در معرض نور خورشید قرار میگیرد گاز سمی آزاد مینماید؛ بنابراین سفیدکنندهها باید در مکان خنک و دور از نور خورشید و دور از دسترس کودکان قرار داده شوند.
- هیپوکلریت سدیم با گذشت زمان تجزیه میشود برای اطمینان از اثربخشی آن از سفیدکننده هایی که اخیراً تولیدشده خریداری نموده و از ذخیره بیش از حد خودداری گردد.
- اگر از سفیدکننده رقیق استفاده کنید محلول رقیق شده را روزانه و تازه تهیه نموده و بر روی آن برچسب تاریخ رقیقسازی قید شود و محلولهای تهیه شده بلا استفاده را بعد از ۲۴ ساعت دور ریخته بریزید. مواد آلی موجب غیرفعالشدن سفیدکنندهها میگردد بنابر این ابتدا سطوح آغشته به مواد آلی ابتدا باید تمیزشده و قبل از گندزدایی با ماده سفیدکننده عاری از مواد آلی گردد.
- سفیدکننده رقیقشده را باید دور از نور خورشید و در صورت امکان در ظروف تیره رنگ و دور از دسترس کودکان نگهداری گردد.

پوشیدن و درآوردن تجهیزات حفاظت فردی



خطرات را شناسایی و مدیریت کنید.
تجهیزات حفاظت فردی ضروری را تهیه نمایید.
مشخص نمایید کجا باید تجهیزات حفاظت فردی
پوشیده و درآورده شود



لباس حفاظت فردی را بپوشید.
از پیش‌بند ضد آب استفاده کنید



ماسک را مطابق شکل بزنید



ضدعفونی دست انجام شود.
دستکش پوشیده شود (از دستکش‌های لاستیکی
برای پاک‌سازی محیط و مدیریت پسماندها استفاده
شود).

مراحل برداشتن تجهیزات حفاظت فردی



در آوردن پیش‌بند پلاستیک و دفع صحیح آن، اگر پیش‌بند مورد استفاده مجدد قرار می‌گیرد، در یک ظرف با مواد گندزدا قرار داده شود. اگر روکش کفش پوشیده شده است، آن را در حالی که دستکش در دست دارید، بردارید. لباس و دستکش را از داخل به خارج بچرخانید و به نحو مناسب دفع کنید. اگر چکمه‌های پلاستیکی پوشیده‌اید، چکمه‌ها را، بدون دست‌زدن به آنها از پا خارج کنید. چکمه‌های در آورده‌شده را در یک ظرف محتوی مواد گندزدا بیاندازید.



ضدعفونی دست انجام شود.



ماسک از پشت سر برداشته شود



ضدعفونی دست انجام شود.

نکات مهم در پیشگیری از کرونا ویروس:

✓ قبل از خوردن و آشامیدن دست‌های خود را تا بالای مچ به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون مایع بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضدعفونی کننده بر پایه الکل استفاده نمایید؛



✓ از تماس با افرادی که مریض هستند خودداری کنید. از روبوسی و دست دادن با افراد دیگر پرهیزید (فاصله ۱ تا ۲ متر از افراد بیمار حفظ شود)؛



✓ افراد بیمار و مشکوک حتماً از ماسک استفاده نمایند



✓ از دست زدن به چشم، بینی یا دهان خودداری کنید



✓ هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و دستمال را در سطل زباله بیندازید؛



✓ اگر علائم سرماخوردگی دارید در منزل استراحت کنید؛
✓ ویروس‌ها در هوای سرد و خشک انتقال سریع‌تری دارند و باید هوای محیط مرطوب نگه داشته شود؛
✓ گندزدایی سطوحی که در تماس مکرر با آن هستید.



✓ تقویت سیستم ایمنی با مصرف میوه و سبزیجات تازه؛



آموزش به اصرافیان